

PREAMBUŁA AA

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni, poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów.

Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Copyright © by the A. A. Grapevine, Inc.

Niniejszą ulotkę opracowaliśmy z myślą o ludziach, którzy po raz pierwszy stykają się ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików (AA). Staramy się odpowiedzieć w niej na pytania, które najczęściej nurtują nowicjuszy - pytania, które również my sami stawialiśmy, kiedy zetknęliśmy się z AA po raz pierwszy.

Czy jestem alkoholikiem?

Jeśli często wypijasz więcej niż zamierzałeś lub chciałeś; jeśli z powodu alkoholu wpadasz w kłopoty; jeśli podczas picia miewasz zaniki pamięci - to być może jesteś alkoholikiem.

Nikt w AA nie postawi ci diagnozy, czy jesteś uzależniony czy nie. Taka decyzja zależy wyłącznie od ciebie.

Co mogę zrobić, jeżeli niepokoi mnie moje picie?

Poszukaj pomocy. AA może Ci pomóc.

Kim są Anonimowi Alkoholicy?

Jesteśmy wspólnotą ludzi - kobiet i mężczyzn którzy utracili kontrolę nad swoim picciem. W rezultacie popadliśmy w różnego rodzaju kłopoty. Teraz próbujemy wypracować sobie zadowalający sposób życia bez alkoholu i większości z nas się to udaje. Przekonaliśmy się, że potrzebujemy do tego pomocy i wsparcia innych alkoholików z AA .

Czy pójdzie na mityng do czegoś mnie zobowiązuje?

Nie. W AA nie prowadzi się rejestru członków ani list obecności. Nie musisz ujawniać o sobie żadnych danych. Jeśli nie zechcesz do nas wrócić, po prostu się więcej nie pokażesz - nikt nie będzie cię nagabywał.

A co jeśli spotkam tam kogoś znajomego?

Jeżeli nawet tak się zdarzy, to przecież osoba taka będzie na mityngu z tych samych powodów, co ty. Nikt nie wyjawia twojej tożsamości ludziom spoza Wspólnoty. W AA każdy

zachowuje taki stopień anonimowości, jaki mu odpowiada. Między innymi dlatego nazywamy siebie Anonimowymi Alkoholikami.

Jak wygląda mityng AA?

Są różne rodzaje mityngów, ale na każdym spotkasz alkoholików opowiadających o tym, jak alkohol wpłynął na ich życie i osobowość; o tym, co zrobili, żeby sobie pomóc, i o tym, jak im się żyje teraz.

W jaki sposób może mi to pomóc?

My, uczestnicy AA, wiemy, co to znaczy być uzależnionym od alkoholu i nie móc dotrzymać obietnicy zaprzestania picia - złożonej sobie i innym. Nie jesteśmy zawodowymi terapeutami. Staramy się pomóc innym w zdrowieniu z alkoholizmu, ponieważ nam samym udało się przestać pić to nasze jedyne „kwalifikacje”. Osoby z problemem alkoholowym, które do nas przychodzą, zdają sobie sprawę, że powrót do zdrowia jest możliwy, ponieważ we wspólnocie widzą ludzi z krwi i kości, którym udało się uwolnić od nałogu.

Dlaczego uczestnicy AA nadal chodzą na mityngi, mimo że się już wyleczyli?

Wyznajemy pogląd, że z alkoholizmu nie można się wyleczyć - już nigdy bowiem nie będziemy w stanie pić normalnie. Zdolność do zachowania przez nas abstynencji zależy od naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Zdrowie to osiągamy chodząc regularnie na mityngi i stosując w życiu to, czego się na nich uczymy. Przekonaliśmy się też, że łatwiej nam utrzymać trzeźwość, jeśli pomagamy innym alkoholikom.

Co trzeba zrobić, żeby wstąpić do AA?

Wstępujesz do wspólnoty i stajesz się jej uczestnikiem, jeśli tylko (i kiedy) tego chcesz. Jedyнным warunkiem uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia. Przystępując do AA, wielu z nas nie było tej chęci całkiem pewnych.

Ile kosztuje członkostwo w AA?

Wspólnota AA nie pobiera żadnych składek ani opłat za uczestnictwo. Pod koniec mityngu zbiera się wprawdzie pieniądze (potrzebne na pokrycie kosztów kawy, herbaty, wynajmu lokalu itp.) ale datki te są całkowicie dobrowolne; również ich wysokość zależy wyłącznie od ciebie.

Czy Wspólnota AA jest organizacją religijną?

Nie. I nie jest też powiązana z żadną sektą, wyznaniem ani Kościołem.

Ale dużo się tam mówi o Bogu, prawda?

Większość uczestników AA wierzy, że nasz problem alkoholowy udało nam się rozwiązać nie dzięki własnej Sile woli, lecz dzięki jakiejś Większej od nas sile. Każdy jednak definiuje ową siłę po swojemu. Wiele osób nazywa Bogiem, inne utożsamiają ją z grupą AA, a jeszcze inne wcale w nią nie wierzą. W AA jest miejsce wszystkich, zarówno wierzących, jak i niewierzących.

Czy na mityng AA mogę przyprowadzić rodzinę?

Członkowie rodzin i przyjaciele są mile widziani na tzw. mityngach otwartych. Informacje na ten temat możecie uzyskać w najbliższym punkcie kontaktowym AA.

Co radzicie swoim nowym członkom?

Z naszych doświadczeń wynika, że w AA najlepiej wracają do zdrowia ci, którzy:

- a) unikają pierwszego kieliszka;
- b) systematycznie uczęszczają na mityngi;
- c) trzymają się blisko ludzi o dłuższym stażu trzeźwości;
- d) starają się stosować w życiu zasady i sugestie programu .

Jak mogę się skontaktować z AA?

Skontaktuj się z Biurem Służby Krajowej AA (Warszawa, ul. Chmielna 20). Biuro pracuje od poniedziałku do piątku w godz. 9-15. Mieszczący się tam punkt kontaktowy jest czynny od poniedziałku do piątku, w godz. 15-21 (tel. (0-22) 828-04-94) Dyżurujący na ochotnika alkoholicy dysponują wszelkimi potrzebnymi ci informacjami oraz aktualną ulotką z terminami i adresami spotkań AA .

Mityngi (spotkania) grupy AA „KAMIEN” w Kamieniu Pomorskim odbywają się w lokalu Klubu Abstynenta „OPOKA” ul. Krótka 4b we wtorki o godzinie 19⁰⁰ i piątki o godzinie 18⁰⁰. W pierwszy wtorek i trzeci piątek miesiąca odbywają się Mityngi otwarte dla wszystkich osób zainteresowanych ruchem AA. Na Mityng można wejść i wyjść z niego w każdej chwili nikogo się nie pytając ani nie tłumacząc. W trakcie trwania Mityngu można dzwonić po informacje pod numer 38-20-138.

Pamiętaj, że alkoholizm jest chorobą postępującą. Traktuj go poważnie, nawet jeśli sądzisz, że znajdujesz się dopiero w początkowym stadium. Alkoholizm zabija ludzi. Jeśli będąc alkoholiczkiem będziesz nadal pił, twoja sytuacja będzie się wciąż pogarszać.